**HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DENGAN RESILIENSI**

**PADA PENYINTAS COVID-19 DI YOGYAKARTA**

**Izela Rahmawati¹, Santi Esterlita Purnamasari²**

**¹²**Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta

**¹**izela185@gmail.com

# Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan resiliensi pada penyintas COVID-19 di Yogyakarta. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara *self compassion* dengan resiliensi. Karakteristik subjek penelitian yaitu penyintas COVID-19 yang berjenis kelamin laki-laki dan perempuan. Jumlah subjek dalam penelitian ini sebanyak 62 subjek. Data yang dikumpulkan menggunakan Skala *Selfcompassion* dan Skala Resiliensi. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai korelasi sebesar 0,718 (p = 0.000). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *self compassion* dengan resiliensi. Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini memberikan koefisien determinasi (R²) sebesar 0,516. Hal tersebut menunjukan bahwa variabel *self-compassion* memberikan sumbangan sebesar 51,6% terhadap variabel resiliensi dan sisanya 48.4% dipengaruhi oleh faktor lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

**Kata kunci :** *self compassion*, resiliensi, penyintas covid-19

## Abstract

*This study aims to determine the relationship between self-compassion and resilience in COVID-19 survivors in Yogyakarta. The hypothesis proposed in this study is that there is a positive relationship between self-compassion and resilience. The characteristics of the research subjects are COVID-19 survivors who are male and female. The number of subjects in this study were 62 subjects. Data were collected using the Self-compassion Scale and Resilience Scale. Based on the results of the analysis, obtained a correlation value of 0.718 (p = 0.000). These results indicate that there is a positive relationship between self-compassion and resilience. The acceptance of the hypothesis in this study provides a coefficient of determination (R²) of 0.516. This shows that the self-compassion variable contributes 51.6% to the resilience variable and the remaining 48.4% is influenced by other factors not examined in this study.*

**Keywords:** *self-compassion, resilience, COVID-19 survivors*

# PENDAHULUAN

Pada akhir 2019 dan awal 2020 dunia dikejutkan dengan munculnya suatu penyakit yang disebabkan oleh virus *Novel Coronavirus* atau nama diresmikan yang diresmikan WHO adalah COVID-19. COVID-19 tersebut telah muncul sebagai ancaman pandemi paling berbahaya di seluruh dunia sejak wabahnya selama Desember 2019. Masing-masing orang memiliki respons yang berbeda terhadap COVID-19.

Sebagian besar orang yang terpapar virus ini akan mengalami gejala ringan hingga sedang, dan akan pulih tanpa perlu dirawat di rumah sakit. Rata-rata gejala akan muncul 5–6 hari setelah seseorang pertama kali terinfeksi virus ini, tetapi bisa juga melakukan karantina 14 hari setelah terinfeksi (WHO, 2020). Tindakan karantina dapat melindungi terhadap penyebaran virus corona, namun isolasi yang dilakukan akan membuat seseorang merasa kesepian yang akhirnya menimbulkan tekanan psikososial dan mungkin dapat memicu atau memperburuk penyakit mental (Zahra 2021). Selain tekanantekanan yang terjadi pada masa karantina, permasalahan juga terjadi pula pada masa setelah karantina atau setelah seseorang dinyatakan sembuh dari keadaan COVID-19.

Keadaan seseorang setelah dinyatakan sembuh dari COVID-19 tentunya tidak semua orang dapat dengan mudah untuk menjalani kehidupan seperti sebelumnya karena permasalahan yang terparah yaitu dapat menganggu psikis yaitu sulit bagi seseorang untuk kembali ke lingkungan tinggalnya karena merasa masyarakat akan menghindarinya, lebih berhati-hati saat ingin berinteraksi dengan orang lain sehingga lebih menyendiri, khawatir jika dirinya akan terkena COVID-19 kembali maka keberadaannya lebih mudah menularkan kepada orang lain, bahkan menganggu kesehatan mentalnya yang mudah tertekan ketika mendengar pembicaraan seputar COVID-19 (Aslamiyah &

Nurhayati, 2021).

Menurut Jati, Hardjito, Utomo,

Zamzami, Ichsan, Kelana, Faqih, Festiani, dan Septyaningsih (2020) seseorang yang memiliki resiliensi akan mampu bertahan dalam situasi yang rumit termasuk situasi pasca terpapar COVID-19 dengan tetap bertahan menghadapi persepsi masyarakat yang buruk terhadap pasien COVID-19 yang sudah sembuh, percaya pada diri sendiri bahwa setiap kesulitan hidup dapat dilalui dengan baik, dan tetap memiliki semangat untuk memulihkan kehidupan sosial maupun mentalnya. Hornor (2017) berpendapat dampak jika resiliensi tidak terbentuk dalam diri seseorang dengan baik yaitu seseorang akan pesimis saat menghadapi masalah, ketidakmampuan menunjukkan strategi mengatasi masalahnya, hilangnya antusias memperbaiki peristiwa buruk, dan mudah putus asa yang dapat membuat seseorang menarik diri dari lingkungannya.

Menurut Jati, dkk. (2020) resiliensi yang baik dapat mempertahankan kondisi mental serta kesehatan seseorang. Salah satunya juga, pada pasien yang dinyatakan sembuh dari COVID-19 tentunya telah berhasil melalui proses yang tidak mudah, sehingga pasien yang sembuh dari COVID-19 harus memiliki kemampuan resiliensi yang baik, karena resiliensi dapat mengurangi seseorang terkena faktor-faktor berisiko seperti kesehatan menurun bahkan gangguan sosial maupun psikisnya.

Edward & Warelow (2005) menunjukkan hasil studinya bahwa perilaku resilien memberikan perlindungan dari depresi dan mengurangi resiko untuk depresi. Temuan pada penelitian-penelitian diatas membuktikan bahwa resiliensi yang tinggi dibutuhkan seseorang agar terhindar dari resiko stress hingga tidak muncul depresi. Ketika seseorang memiliki resiliensi yang rendah, maka akan sulit keluar dari keadaan yang membuatnya menjadi tertekan (Hidayati, 2014). Oleh karena itu, penderita COVID-19 maupun yang telah dinyatakan sembuh sekalipun membutuhkan resiliensi yang tinggi agar terhindar dari resiko stress dan tidak muncul depresi (Jati, Hardjito, Utomo, Zamzami, Ichsan, Kelana, Faqih, Festiani, & Septyaningsih, 2020).

Resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk mengatasi atau beradaptasi masalah yang terjadi dalam kehidupannya. Kemampuan tersebut meliputi kemampuan bertahan dalam keadaan tertekan, dan bahkan berhadapan dengan kesengsaraan atau trauma yang dialami dalam kehidupan (Reivich & Shatte, 2002). Southwick, Bonanno, Masten, Brick dan Yehuda (2014)menjelaskan bahwa resiliensi adalah kecakapan seseorang dalam beradaptasi pada masa sulit sehingga mampu mengtasinya dan bangkit kembali.

Reivich dan Shatte (2002) memaparkan aspek-aspek dari resiliensi yaitu *emotion regulation* adalah kemampuan untuk tetap tenang meski di bawah kondisi yang menekan. Individu dengan regulasi emosi yang baik memiliki dua ciri penting yaitu tenang dan fokus dalam menghadapi masalah.

*Impulse control* adalah kemampuan untuk mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan, dan tekanan yang muncul dari dalam diri.*Causal analysis* adalah kemampuan seseorang untuk mengidentifikasi secara akurat tentang penyebab-penyebab kesulitan, hal tersebut ini erat kaitannya dengan gaya berpikir seseorang terhadap sesuatu yang baik maupun buruk. *Self-efficacy* adalah pandangan bahwa diri mampu memecahkan masalah dan sukses, serta mampu memahami apa yang menjadi kekuatan dan kelemahan diri.*Realistic optimism* adalah kemampuan untuk tetap optimis memandang masa depan, tetapi masih dalam batas realitas dalam perencanaan-perencanaannya. *Empaty* berkaitan dengan kemampuan untuk membaca kondisi emosional dan psikologis orang lain seperti sesuatu yang dipikirkan dan dirasakan orang. *Reaching out* merupakan kemampuan individu dalam meraih aspek positif dari kehidupan setelah menghadapi tekanan.

Seseorang yang memiliki resiliensi yang baik akan menumbuhkan emosi yang positif dan psikologis yang kuat, sehingga individu yang resilien akan terhindar dari stress dan depresi. Reivich

& Shatte (2003) mengemukakan keberadaan resiliensi akan mengubah permasalahan menjadi sebuah tantangan, kegagalan menjadi kesuksesan, ketidakberdayaan menjadi kekuatan, korban menjadi penyintas, dan membuat penyintas terus bertumbuh. Resiliensi akan mempengaruhi penampilan seseorang di sekolah, di tempat kerja, termasuk juga mempengaruhi kesehatan fisik maupun mental, dan kualitas hubungan personalnya dengan orang lain. `Studi Tugade dan Fredricson (2004) juga mencatat bahwa individu yang resilien memiliki karakteristik yang secara psikologis lebih sehat, seperti sifat optimistik, dinamis, bersikap antusias terhadap berbagai hal yang ditemuinya dalam hidup, terbuka terhadap pengalaman baru, dan memiliki emosional yang positif.

Para ilmuwan dari Oxford Health Biomedical Research Centre kini menemukan hasil penelitian bahwa Covid-19 bisa memicu masalah psikis pada sekitar 20% yang terinfeksi. Terutama isolasi bisa memicu depresi, rasa takut tidakberalasan dan tidak bisa tidur (Welle, 2021). Dilansir Guardian, dari 402 pasien yang dipantau setelah pasien dirawat karena COVID-19 menunjukkan 55% dari pasien ditemukan setidaknya satu orang memiliki gangguan kejiwaan setelah pulih (Anastasia, 2020). Studi di Indonesia juga menunjukkan hal yang sama yaitu menurut Dokter spesialis kejiwaan Diah Setia Utami menjelaskan, mereka yang telah sembuh dari Covid-19 yang keluar dari rumah sakit mengalami trauma psikologis seperti merasa terisolasi, merasa tidak bisa diterima oleh lingkungan, dan pada akhirnya membuat seseorang mengisolasi diri. Selain itu, hasil penelitian yang dilakukan PDSKJI (Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia).yaitu menunjukkan bahwa berdasarkan data dari 761 hasil swaperiksa di situs resmi

PDSKJI selama Oktober 2020, ditemukan sebanyak 74,2 persen responden mengaku dirinya mengalami gejala trauma psikologis. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa seseorang yang telah sembuh dari COVID-19 merasakan ganguan emosi, terisolasi, kesepian, merasa tekanan, dan rasa takut menghadapi kenyataan. Artinya, data tersebut menunjukkan bahwa masih banyak pasien yang sembuh dari COVID-19 di Indonesia yang mengalami permasalahan resiliensi sehingga pesimis dan mudah menyerah saat dihadapkan peristiwa buruk.

Menurut Greitens (2015) resiliensi dapat dipengaruhi banyak faktor dan faktor-faktor dominan yang telah diulas yaitu *proud of self, self-compassion, opportunities for participation and contribution*, *communicate*, dan *social support.* Dari faktor-faktor tersebut maka peneliti memilih *self-compassion.*

Menurut Rushton (2018) hadirnya *self compassion* akan membuat seseorang menyayangi dirinya sediri karena terkadang setiap orang lupa terhadap prioritas diri sendiri, sehingga rasa menyayangi menjadikannya menjaga diri dengan baik yang pada akhirnya akan terbentuk resiliensi yaitu tetap tenang mengahadapi peristiwa buruk, tidak mudah tertekan saat dihadapkan kondisi yang memprihatinkan, dan tetap menunjukkan antusiasme untuk membangun stategi dari hasil analisisnya sebagai bentuk penyelesaian masalah. Hal ini juga didukung hasil penelitian Kawitri, Rahmawati, Listiyandini, dan Rahmatika (2019), Sofiachudairi dan Setyawan (2018), Febrinabilah dan Listiyandini (2016) yang menjelaskan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self compassion* dengan resiliensi.

Neff (2011) mendefinisikan *self compassion* sebagai pemberian pemahaman dan kebaikan kepada diri sendiri ketika mengalami kegagalan ataupun membuat kesalahan, tidak menghakimi diri sendiri dengan keras maupun mengkritik diri sendiri dengan berlebihan atas ketidaksempurnaan, kelemahan, dan kegagalan yang dialami diri sendiri. *Self-compassion* adalah cara positif seseorang untuk berurusan dengan dirinya sendiri ketika dihadapkan dengan kesulitan pribadi dan kesulitan dalam hidup sehingga seseorang memandang bahwa apa yang dialaminya merupakan hal yang wajar dialami pada setiap orang (Muris, Otgaar, Meesters, Heutz & Hombergh, 2019).

Aspek- aspek *self-compassion* menurut Neff (2011) terbagi yaitu *selfkindness* merupakan kebaikan dan pemahaman seorang individu pada dirinya sendiri dibanding dengan sikap mengadili diri sendiri atau pemberian kritik terhadap diri. *Common humanity* merupakan kemampuan seorang individu yang cenderung memandang pengalaman diri sendiri sebagai suatu bagian dari pengalaman yang dialami kebanyakan orang daripada sebagai sesuatu yang terpisah dari pengalaman orang lain. *Mindfulness* merupakan cara seseorang dalam menginterpretasikan pikiran dan perasaan yang menyakitkan pada kesadaran yang seimbang daripada menginterpretasikan orang lain dengan cara yang berlebihan.

Menurut Greitens (2015) *self compassion* dapat berkorelasi dengan berbagai variabel, salah satunya adalah resiliensi. Akin (2010) berpendapat bahwa *self-compassion* membuat seseorang tidak mudah menyalahkan diri jika gagal, memperbaiki kesalahan, mengubah perilaku yang kurang produktif dan mampu menghadapi tantangan baru. Seseorang yang tidak mudah menyalahkan diri sendiri menjadikan resiliensinya tumbuh dengan baik karena dapat memahami kapasitas dirinya untuk menentukan upaya keluar dari permasalahan yang dihadapi, jika berada dalam tekanan seseorang tetap mampu bertahan, dan tetap optimis dapat keluar dari keadaan yang menekan walaupun membutuhkan upaya yang lebih besar (Dasgupta, 2018). Hal ini didukung dari hasil penelitian Permatasari dan Siswat (2017) bahwa *self-compassion* dapat memberikan sumbangan efektif sebesar 54,5% terhadap resiliensi, sehingga *selfcompassion m*emiliki peranan sebagai faktor yang cukup besar untuk mempengaruhi terjadinya resiliensi.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

“Apakah terdapat hubungan antara *self compassion* dengan resiliensi pada penyintas COVID-19 di Yogyakarta?”

# METODE PENELITIAN

Subjek dalam penelitian ini adalah Penyintas COVID-19 di Yogyakarta. Jumlah subjek dalam penelitian ini sebanyak 62 subjek. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Menurut sugiyono (2016) *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu serta cara penarikan subjek yang dilakukan dengan memilih berdasarkan kriteria atau ciri tertentu yang ditetapkan peneliti dan data yang dikumpulkan menggunakan skala *Self Compassion* dan Skala Resiliensi. Bentuk skala yang digunakan adalah model skala likert dengan 4 alternatif jawaban yaitu: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Berdasarkan hasil perhitungan dari Skala Resiliensi diperoleh koefisien reliabilitas alpha (α) sebesar 0.896 dan Skala *Self Compassion* diperoleh koefisien reliabilitas alpha (α) sebesar sebesar 0.949. Analisis data dilakukan dengan metode korelasi *Product Moment*.

# HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Self Compassion* dengan Resiliensi pada Penyintas COVID-19 di Yogyakarta. Hasil analisis product moment menunjukkan koefisien korelasi (rxy) sebesar 0.718 dengan p = 0.000. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *Self Compassion* dengan Resiliensi, sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini mengungkapkan bahwa *Self Compassion* menjadi faktor yang dapat mempengaruhi Resiliensi. Hal ini didukung hasil penelitian Rushton

(2018) dan Seppala (2014) juga memperlihatkan bahwa *Self Compassion* dapat mempengaruhi seberapa besar

Resiliensi dalam diri seseorang.

Penelitian ini menunjukkan hasil kategorisasi Skala Resiliensi bahwa subjek yang berada dalam kategori tinggi sebesar 20% (12 subjek), katagori sedang sebesar 34% (21 subjek), dan kategori rendah sebesar 46% (29 subjek).

Berdasarkan hasil kategorisasi Skala *Self Compassion* menunjukkan bahwa subjek yang berada dalam katagori tinggi sebesar 22% (14 subjek), katagori sedang sebesar 35% (22 subjek), dan kategori rendah sebesar 41% (26 subjek), sehingga dapat disimpulkan pada penelitian ini sebagian besar subjek memiliki Resiliensi dan *Self Compassion* dalam kategori rendah. Menurut Neff (2011) terdapat tiga aspek *self-compassion* yaitu *selfkindness, common humanity,* dan *mindfulness*.

Aspek *self-kindness* adalah kemampuan seseorang untuk memahami bahwa dirinya memiliki kebaikan didalam dirinya (Neff, 2011). Barnes

(2019) menjelaskan bahwa seseorang yang tidak mampu memahami bahwa dirinya memiliki sisi yang baik maka ketika berada disituasi yang tertekan seseorang lebih mudah mengalami penderitaan dan merasa memiliki

kekurangan dalam diri sendiri sehingga seseorang tidak menganggap dirinya tidak berharga. Seseorang yang

menganggap dirinya kurang berarti dapat menurunkan tingkat resiliensinya karena seseorang cederung menyerah, pesimis, tidak mampu beradaptasi dengan permasalahan yang dihadapinya, dan pada akhirnya sulit untuk menyelesaikan persoalan dalam kehidupannya secara bijaksana (Greitens , 2015).

 Aspek *common humanity*

merupakan kecakapan seseorang dalam memandang kejadian yang dialaminya sebagai suatu bagian yang juga dialami kebanyakan orang (Neff, 2011). Menurut Desmond (2015) ketika

seseorang mengalami situasi buruk maka akan berpikir bahwa hanya dirinya yang sedang terpuruk, namun ornag lain tetap hidup bahagia atau tidak pernah

merasakan kepedihan yang sedang terjadi dalam kehidupannya. Seseorang yang membandingkan kehidupan dirinya lebih berat dari orang lain dapat menurunkan usahanya untuk belajar dari pengalaman, mudah putus asa, bahkan seseorang tidak menyadari bahwa seriap orang memiliki mengatasi tantangan, sehingga hal-hal tersebut menggambarkan bagian dari resiliensi yang rendah karena seseorang

tidak mampu beradaptasi pada pengalaman hidup yang menyakitkan (Dasgupta, 2018).

Aspek *mindfulness* ialah cara seseorang untuk menginterpretasikan pikiran dan perasaan yang menyakitkan pada kesadaran yang seimbang atau tidak berlebihan berlebihan (Neff, 2011). Menurut Desmond (2015) seseorang yang terlalu berlebihan dalam memandang mesalah yang terjadi dikehidupan membuatnya tidak mampu menerima keadaan diri, menghakimi diri sendiri, bahkan membesar-besarkan masalahnya yang membuat persoalan semakin rumit tanpa ada solusi yang tepat untuk keluar dari peristiwa yang dihadapinya. Deveson (2003) menyatakan ketika seseorang berperilaku *over identifying* (menjadikan suatu hal secara berlebihan) maka mudah merasa khawatir, sehingga kekhawatiran menjadikan seseorang tidak bisa memaksimalkan resiliensi yang dimilikinya dan sulit untuk mengatasi berbagai situasi penuh tekanan yang menimpanya.

# KESIMPULAN

 Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan terdapat hubungan positif antara *Self Compassion* dengan Resiliensi Pada Penyintas COVID-19 di Yogyakarta.

Hasil analisis korelasi *product moment* menunjukkan koefisien korelasi (rxy) sebesar 0.718 dengan p = 0.000. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self compassion* dengan resiliensi pada Penyintas COVID-19 di Yogyakarta, sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Hasil koefesien determinasi (R²) yang diperoleh dalam penelitian ini sebesar 0.516. Hal tersebut menunjukkan bahwa variabel *self compassion* memberikan sumbangan efektif sebesar 51.6% terhadap variabel resiliensi dan sisanya 48.4% dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

# SARAN

1. Bagi subjek Bagi subjek agar dapat memulihkan kehidupan sosial dan ekonomi yang terdampak COVID-19, diharapkan untuk dapat meningkatkan resiliensinya dengan lebih memahami diri sendiri, mengetahui apa saja kebutuhan diri yang harus dipenuhi, sebaiknya jika dalam keadaan tertekan jangan membesarbesarkan masalah, lebih menerima kenyataan yang terjadi, menanamkan dalam diri bahwa setiap masalah pasti dialami oleh setiap orang dan jika ingin menyelesaikan masalah dapat dilakukan dengan berusaha mencari solusi yang tepat serta dapat meminta pendapat dari orang lain jika tidak mampu untuk melakukannya sendiri, sehingga subjek yang dapat menerapkan halhal tersebut akan lebih mudah beradaptasi, menghadapi, dan menyelesaikan masalahnya.

1. Bagi peneliti selanjutnya Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan untuk meneliti dengan menggunakan subjek yang berbeda, tempat berbeda seperti lokasi di luar kota Yogyakarta, lebih berfokus pada usia yang sesuai kebutuhan peneliti selanjutnya seperti usia 30-40 tahun dimana sosial-ekonominya sangat berdampak akibat adanya Pandemi COVID-19, pada usia tersebut juga sangat berisiko terpapar virus COVID-19. Selain itu juga penelitian ini dilakukan sebelum adanya vaksin maka diharapkan untuk meneliti sesuai dengan perkembangan zaman seperti mulai diberlakukan vaksin dari pemerintah.

# DAFTAR PUSTAKA

Abdillah, L.A. (2019). *Stigma Terhadap Orang Positif Covid-19*. Medan : Yayasan Kita Menulis.

Anastasia, C.A.P. (2020). *Penelitian: Pasien Covid-19 yang Sembuh Menderita Gangguan Kejiwaan, Sebulan Setelah Pulih.*

Akin (2010). Self Compassion And Loneliness. *International Online Journal of Educational Sciences,* 2 (3), 702-718.

Aslamiyah & Nurhayati, (2021). Dampak Covid-19 terhadap Perubahan Psikologis, Sosial dan Ekonomi Pasien Covid-19 di Kelurahan Dendang, Langkat, Sumatera Utara. *Jurnal Riset dan*

*Pengabdian Masyarakat,* 1(1), 5669.

Azwar, S. (2015). *Reliabilitas Dan Validitas Edisi Keempat.*

 Yogyakarta : Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2016). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.

Bluth, K., & Blanton, P.W. (2013). The Influence Of Self-Compassion On Emotional Well-Being Among Early And Older Adolescent Males And Females. *The Journal of Positive Psychology, 10*(3), 219–230.

Breines, J. G. & Chen, S. (2012). SelfCompassion Increases SelfImprovement Motivation. *Journal Personality and Social Psychology, 38*(9), 1133-1143.

Brooks, S., Amlôt, R., Rubin, G. J., &

 Greenberg, N. (2020).

Psychological Resilience And Post-Traumatic Growth In

Disaster-Exposed Organisations: overview of the literature. *BMJ Mil Health, 166*(1), 52-56.

Carver, C. S. (2002). *Optimism*. New York: Oxford UniversityPress.

Desmond, T. (2015). *Self-Compassion In*

*Psychotherapy: MindfulnessBased Practices For Healing And Transformation.* US : W. W. Norton

Devenson, A. (2003). *Resilience*. Australia : Allen & Unwin.

Edward, K.L., & Warelow, L.P. (2005). Resilience: When Coping Is

Emotionally Intelligent. *Journal of the American Psychiatric Nurses Association, 11*(2), 1-6.

Gani, J., & Amalia, M. (2015). *Alat Analisis Data : Aplikasi Statistik Untuk Penelitian Bidang Ekonomi Dan Sosial.* Yogyakarta : Andi

Offset.

Germer, C. K. (2009). *The Mindful Path To Self-Compassion.* United State of America: The Guilford Press.

Gillbert, P. (2009). Introducing Compassion-Focused Therapy. *Journal Advances in psychiatric treatment, 15* (3), 199–208.

Gillbert, P. (2018). *Compassion : Concepts, Research and Applications*. US: Taylor &

Francis. Gilbert.

Greitens, E. (2015). *Resilience: HardWon Wisdom For Living A Better Life.* New York : Houghton

Mifflin Harcourt.

Grove, K. (2018). *Resilience.* US: Taylor & Francis.

Farida, A. (2018). *Hubungan Antara Self-Compassion Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja.*

Febrinabilah, R., & Listiyandini, R.A. (2016). Hubungan Antara Self Compassion Dengan Resiliensi Pada Mantan Pecandu Narkoba Dewasa Awal. *Prosiding*

*Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia, 1*(1), 19 – 28.

Freund, A. (2021). *Banyak Mantan Pasien Covid-19 Derita Efek Masalah Psikis.*

Hadi, S. (2015). *Metodologi Riset*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Hamidi, R. (2017).*Hubungan Optimisme Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Menempuh Skripsi*.

Harning, A. D. (2018). *Hubungan Antara*

*Self Compasision Dengan Resiliensi Pada Remaja Dari Keluarga Bercerai.*

Hendriani, W. (2017). Adaptasi positif pada resiliensi akademik mahasiswa doktoral. *Humanitas: Jurnal Psikologi Indonesia*, *14*(2).

Hidayati, N. (2014). Hubungan Antara Self Esteem Dengan Resiliensi Pada Remaja Di Panti Asuhan Keluarga Yatim Muhammadiyah

Surakarta.

Ilma, K.U. (2020) *Hubungan Antara Self Compassion Dengan Resiliensi Pada Relawan Bencana Alam.*

Jati, R., Hardjito, T., Utomo, A.C.,

Zamzami, F., Ichsan, A.S., Kelana, I., Faqih, M., Festiani, S., & Septyaningsih, I. (2020).

*Resiliensi Menghadapi Covid-19* Jakarta : Pusat Data Informasi dan Humas Badan Nasional

Penanggulangan Bencana.

Kawitri, A. Z., Rahmawati, B. D., Listiyandini, R. A., & Rahmatika, R. (2019). Self-Compassion dan Resiliensi pada Remaja Panti Asuhan. *Jurnal Psikogenesis*, *7*(1), 76-83.

Kim, E.S., Hagan, K.A., Grodstein, F., Demeo, D.L., Devivo, I., & Kubzansky, L.K. (2017). Optimism and Cause-Specific Mortality: A Prospective Cohort Study. *American Journal of Epidemiology, 185*(1), 21–29.

Mcgillivray, C. J., & Pidgeon, A. M. (2015). Resilience Attributes Among University Students: A

Comparative Study Of Psychological Distress, Sleep Disturbances And Mindfulness. E*uropean Scientific Journal. 11*(5), 33–48.

Muris, P., Otgaar, H., Meesters, C., Heutz, A., & van den Hombergh, M. (2019). Self-compassion and adolescents’ positive and negative cognitive reactions to daily life problems. *Journal of Child and Family Studies*, *28*(5), 1433-1444.

Neff, K. D. (2011). *Self-compassion: Stop Beating Yourself Up And Leave Insecurity Behind.* New

York: Harper Collins Publisher In.

Nelson , J.R., Hall, B.S., Anderson, J.L., Birtles, C. & Hemming, L. (2017). Self–Compassion As Self-Care: A Simple And Effective Tool For Counselor Self–Educators And Counseling Students. *Journal of Creativity in Mental Health*, *1*(1), 1-13.

 Permatasari dan Siswat (2017).

 Hubungan Antara Self-

Compassion Dengan Resiliensi Pada Istri Anggota Satuan Brigade Mobil Kepolisian Daerah Jawa Tengah (Satbrimob Polda Jateng). *Jurnal Empati,* 6(4), 362-3367.

Pollak, S.M. (2019). *Self-Compassion for Parents Nurture Your Child by Caring for Yourself.* New York : Guilford Publications.

Putri, M.A.T. (2020). *Pasien Sembuh Covid-19 Butuh Pendampingan*

*Psikologis.*

Ratriani, V (2021). *Inilah 5M untuk Pencegahan Covid-19 Dan*

*Bedanya Dengan 3M Serta 3T".*

Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life’s Inevitable Obstacles*. New York: Broadway Books.

Rezkisari, I. (2020) *Perlukah Penyintas Covid-19 Ikut Program Vaksin?.*

Ristiana, T. (2020) *Hubungan antara self-compassion dengan kesepian pada mahasiswa perantau.*

*Rosyanti, L., & Hadi, I., 2020, Dampak Psikologis dalam Memberikan*

*Perawatan dan Layanan Kesehatan Pasien COVID-19 pada Tenaga Profesional Kesehatan. Jurnal Penelitian Health Information, 12(1), 110130.*

*Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient Individuals Use Positive Emotions to Bounce Back*

*From Negative Emotional Experiences. Journal of*

*Personality and Social Psychology, 86(2), 320–333.*

Saifuddin (2018). *Hubungan Antara Resiliensi dengan Produktivitas.*

*Kerja Pada Karyawan Perusahaan Telekomunikasi PT.Cendana*.

Santrock, J.W. (2012). *Life-Span Development.* University of Texas, Dallas : Mc Graw-Hill.

Schraer, R. (2021). Covid-19: Penelitian Temukan Kaitan Dengan Depresi Dan Demensia.

Seppala, E. (2014). *The Happiness Track : How to Apply the Science of Happiness to Accelerate Your Success.* UK: Little, Brown Book Group.

Septiani, T., & Fitria, N. (2016). Hubungan antara resiliensi dengan stres pada mahasiswa sekolah tinggi kedinasan. *Jurnal*

*Penelitian Psikologi*, *7*(2), 59-76.

Silva dan Simões (2018) The

Relationship Between SelfCompassion And Chronic Depression: A Cross-Sectional Clinical Study. *ThePsychologist : Practice and Research Journal,* 1(2), 17-28.

Sofiachudairi, H., & Setyawan, I. (2018).

 Hubungan Antara Self

Compassion Dengan Resiliensi

Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal EMPATI, 7*(1), 54-59.

Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience

Definitions, Theory, and Challenges: Interdisciplinary Perspectives. *European Journal of Psychotraumatology, 5*(1), 1-14.

Stevens, C., & Woodruff, C. (2018). *The Neuroscience of Empathy,*

*Compassion, and Self-Compassion.* US: Elsevier Science.

Sagone, M.E.D., & Caroll, E. (2016). Resilience And Psychological Well-Being: Differences For Affective Profiles In Italian Middle And Late Adolescents. *International Journal of Developmental and Educational Psychology Revista INFAD de psicología, 1*(1):149, 161.

Strauss, Taylor, Gu, Kuyken, Baer, Jones, dan Cavanag (2016). *What is Compassion And How Can We Measure It? A Review Of*

*Definitions And Measures*.

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R & D.* Bandung : Alfabeta.

Walker, L., & Colosimo, K. (2011). *Mindfulness, Self-Compassion, And Happiness In Non-Meditators:*

*A Theoretical And Empirical Examination*. New York :

Houghton Mifflin Harcourt.

Wolin,S.J., & Walin, S. (1994). *The Resilient Self: How Survivors Of Troubled Families Rise Above Adversity.* New York: Random House Inc.

Zahra, A.A. (2020). *The impacts of*

*Covid-19 Pandemic On SocioEconomic Mobility In Indonesia*.